

Guide til medlemmer om Covid-19

Kære Medlemmer

Tak for en fantastisk opstart og endnu mere tak for, at hjælpe med, at vi kan lave gymnastik trods dansen med Covid-19. Uden alt den hjælp, tålmodighed og vilje til at passe på - var det ikke muligt.

Nye restriktioner er kommet til og vi har derfor lavet lidt ændringer. Læs venligst alle informationerne.

Rammerne er sammensat ud fra anbefalinger og dialog med Sundhedsstyrelsen, Kulturministeriet, DGI samt Esbjerg Kommune

Vi følger udviklingen af retningslinjerne for Covid-19 og tager forbehold for løbende ændringer.

MVH Gymnastikbestyrelsen

Nye tiltag:

- Voksenhold træner under andre betingelser og de enkelte hold vil modtage særskilt information.
- Forældre-barn holdene må fortsat gerne træne med en deltagende forældre pr. barn.
- Fra torsdag d. 29/10 skal alle over 12 år bære mundbind. Kun under aktivitet må mundbindet fjernes.
 - o Benyttes fra der trædes ind af hoveddøren.
 - o Fælles arealer
 - o Må kun fjernes under aktivitet. (dvs. benyttes ikke under træningen af alle over 12 år)
 - o Myndighedernes bøde for ikke at bære mundbind er 2500kr.
- En forældre til børn under 8 år, må aflevere og hente indenfor ved nødvendighed.
- Forældre til små børn (max 7 år) kan til nøds opholde sig på gangen under træningen i forældre zoner.
 - o Man skal holde afstand til andre.
 - o Bliv i zonen
 - o Husk mundbind
 - o Max 10 personer i en Zone
- Ved træning i Bramming må forældre ikke komme i hallen. Der henstilles til at løbe andre ærinder
 - o I IC kan der laves ophold i kantinen. - Husk krav om mundbind, da det anses for værende restauration
 - o BGI-E enkelte pladser ved indgangen til store sal. - husk afsprit bord og stol.
 - o HUSK aftale om hvilke indgange og veje gymnaster skal benytte til /fra træning.

Det gør I :

- **Man skal holde sig hjemme, hvis man har de mindste symptomer som feber, hoste eller muskelømhed.**
- **Vask hænder** eller sprit **når I kommer og går fra** træningen
- Husk den **gode håndhygiejne** under træning
- **Forsøg at holde afstand.**
- **Forældre kan ikke opholde sig i salen under træningen.** (Små gymnasts forældre kan blive på gangen, hvis ens barn har det meget svært ved andet. Anbefalingen er at gå, løbe, handle eller andet imens)
- Følg skiltene
- Forsøg at være **præcis med tiden.** Kom så tæt på start som muligt og forlad stedet lige efter træningen.
- **Kom omklædt** (husk evt. pose/taske til opbevaring af overtøj i hallen/salen)

Det gør vi:

- Har **sprit** til rådighed i hallerne
- **Spritter hænder**, inden - under og efter træning
- **Rengører redskaberne** efter træning.
- **Der ydes modtagning** af gymnasterne, **grundet sikkerhed** - vi er særlig opmærksomme på **løbende afsprit.**
- **Følger de generelle råd** fra sundhedsstyrelsen og Kulturministeriet

Ved mistanke om smitte:

Medlem:	Forening:
<p>FØR TEST: Kontakt træneren på holdet eller bestyrelsen. Ved symptomer på COVID-19 skal man straks isolere sig selv for andre. Tag kontakt til egen læge ift. Test.</p>	<p>Foreningen skriver ud til alle holdets medlemmer at der er et potentielt smittetilfælde på holdet. Øvrige på holdet holder øje med eventuelle symptomer. Person nævnes IKKE med navn.</p>
<p>Efter negativ test: Hvis du er testet negativ. Og ikke længere har symptomer, kan du stoppe din isolation.</p>	<p>Efter negativ test: Foreningen skriver til medlemmer at testen er negativ/ falsk alarm.</p>
<p>Efter positiv test: Coronaopsporing vil pålægge dig følgende: Ved symptomer: Isolering indtil 48 timer efter du er fri for symptomer. Uden symptomer: Isolering indtil 7 dage efter, at du har taget testen. Hvis der i løbet af de 7 dage kommer symptomer - bliv da hjemme indtil 48 timer efter du er fri for symptomer.</p>	<p>Efter positiv test. Foreningen kontakter alle som har været i kontakt med personen og bliver informeret, så de kan testes. Enkelte hold aflyses til smitterisikoen er ophørt.</p>